

Vỏ hành tây thường bị bỏ đi nhưng lại là vị thuốc tự nhiên đa công dụng

15:49 20/02/2026

Trong quá trình chế biến, lớp vỏ khô của hành tây thường bị loại bỏ mà không được tận dụng. Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu cho thấy phần vỏ này lại tập trung lượng lớn hợp chất chống oxy hóa và vi chất có lợi cho sức khỏe. Việc sử dụng vỏ hành tây đúng cách có thể mang lại những tác dụng tích cực mà không phải ai cũng biết.

Nguồn cung cấp chất chống oxy hóa dồi dào

Vỏ hành tây chứa hàm lượng Quercetin cực cao – một loại flavonoid có khả năng chống oxy hóa mạnh mẽ. Hợp chất này giúp cơ thể tiêu diệt các gốc tự do, ngăn ngừa tổn thương tế bào và giảm tình trạng viêm nhiễm mãn tính. Việc sử dụng nước sắc từ vỏ hành tây thường xuyên được xem là liệu pháp tự nhiên để bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh lý nguy hiểm và làm chậm quá trình lão hóa một cách hiệu quả.

Hỗ trợ kiểm soát huyết áp và sức khỏe tim mạch

Các nghiên cứu y học đã chỉ ra rằng Quercetin trong vỏ hành tây có tác dụng làm giãn mạch máu và cải thiện lưu thông máu. Điều này giúp giảm áp lực lên thành mạch, hỗ trợ ổn định huyết áp cho những người bị cao huyết áp kinh niên. Đồng thời, các dưỡng chất này còn giúp giảm nồng độ cholesterol xấu (LDL), ngăn ngừa xơ vữa động mạch và giảm thiểu nguy cơ đột quỵ hoặc các bệnh lý về tim.



Vỏ hành tây viết cách dùng cực tốt cho sức khỏe.

Kháng khuẩn và chống viêm mạnh mẽ

Lớp vỏ ngoài của hành tây sở hữu đặc tính kháng khuẩn tự nhiên rất mạnh, giúp cơ thể chống lại các loại vi khuẩn và nấm gây hại. Trong dân gian, nước vỏ hành tây thường được dùng để súc miệng giúp giảm viêm họng hoặc dùng để rửa ngoài da nhằm điều trị các vết thương nhẹ, mụn nhọt và tình trạng ngứa ngáy. Đây là phương pháp hỗ trợ điều trị các triệu chứng viêm nhiễm nhẹ mà không cần lạm dụng thuốc kháng sinh.

Vỏ hành tây có thể giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ

Vỏ hành tây có thể được dùng để pha trà như một thức uống thảo mộc đơn giản, giúp thư giãn và hỗ trợ giấc ngủ. Phần vỏ này chứa L-tryptophan - axit amin liên quan đến quá trình điều hòa giấc ngủ - có tác dụng làm dịu hệ thần kinh và giúp cơ thể dễ đi vào trạng thái nghỉ ngơi hơn khi sử dụng hợp lý.

Cải thiện sức khỏe làn da và mái tóc

Nhờ hàm lượng lưu huỳnh và các vitamin nhóm B, vỏ hành tây là "mỹ phẩm" tự nhiên giúp nuôi dưỡng vẻ đẹp từ bên ngoài. Nước nấu từ vỏ hành tây có thể dùng để gội đầu giúp kích thích mọc tóc, giảm gàu và tạo độ bóng mượt tự nhiên cho mái tóc. Đối với làn da, các chất chống oxy hóa trong vỏ hành giúp ngăn ngừa mụn trứng cá, làm mờ các vết thâm và duy trì độ đàn hồi, mang lại vẻ ngoài tươi trẻ.

Cách sử dụng: Bạn đừng ăn trực tiếp vỏ hành vì nó rất dai. Hãy rửa sạch vỏ khô, đun sôi với nước để làm trà, hoặc cho vào nồi nước dùng khi hầm xương để lấy dưỡng chất (sau đó vớt vỏ ra trước khi ăn).

Hà Trần (t/h)